



# Baleset- és sérülésmegelőzés

## Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

**Célcsoport:** 16-18 évesek

**Témakör megnevezése:** 4. Az egészséget befolyásoló tényezők a munkahelyen

**A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A diákok megismertetése a különböző szakmatípusok vonatkozásában az egészség szempontok és egészségkockázatok befolyásoló tényezőivel. A diák elmélyül az egészséget befolyásoló tényezők és a különböző szakmák kapcsolatában. Betekintést nyer abba, hogy hogyan befolyásolja a fizikai és mentális egészséget a munkahely.

**Téma felvezetése, ráhangolódás:** A szakma/munkahely egészségre gyakorolt hatása.

Ábra kivetítése (az ábra értelmezése, példákkal történő kiegészítése)

## Az egészséget befolyásoló tényezők



*Forrás: Dahlgren, G. and Whitehead, M. Policies and strategies to promote social equity in health.*

Az egészséget meghatározó egyéni tényezők és külső hatások (egyre bővülő „rétegek” az ábrán).



# Baleset- és sérülésmegelőzés

A külső rétegektől a belső felé mutató hatások megbeszélése. Amennyiben az egyén társadalmi-gazdasági és környezeti feltételei kedvezőbbek, az pozitívan hathat többek között az élet- és munkakörülményeire is. Az egyéni tényezők gyakran összefüggenek az egyén társadalmi helyzetével, környezetével (lakóhely típusa, munkahelyi körülmények stb.) Az egyes „rétegek” kölcsönhatásban állnak egymással.

Mondjunk példákat az egyes rétegekre. Pl. egyéni tényezők, életmód: életkor, nem, táplálkozási szokások, dohányzás, alkoholfogyasztás, testtömeg.

Az ábra segít megérteni a tanulóknak azt, hogy a pálya-, szakmaválasztásuk, felnőttkori munkavállalásuk kihat felnőtt- és időskori egészségükre is.

## Feladat: Rövidfilm készítése

E feladat ismertetésénél nagyon fontos, hogy legyen elegendő idő a feladat részletes kifejtésére, a tanulók részéről a feladat pontos megértésére, a felmerülő kérdések megválaszolására.

1-2-3 fős csoportokban készítsenek 3-10 perces rövidfilmet a tanulók őket különböző foglalkozási csoportok képviselőiről. **Ügyeljünk arra, hogy a csoportok különböző foglalkozáscsoportokat válasszanak!**

Instrukció a filmkészítéshez:

A 4. Melléklet alapján készítsenek interjút az adott szakma képviselőjével, gyűjtsék össze tapasztalataikat.

Önkéntes alapon választhatják az egyéni/csoportos munkát, max. 3 főig. Használják a "főszereplő" kiválasztásához szüleik, ismerőseik, tanáraik, szomszédaik ismeretségi körét," network-öljenek". Telefonon, e-mailen keresztül is kereshetnek olyan személyeket, akik vállalják, hogy egy oktatási célú kisfilmben szerepelnek. Tájékoztassák a leendő szereplőt, hogy milyen körben lesz nyilvános a "szereplése" -, hogy a tanuló osztálytársai, osztályfőnöke is megtekintik majd a kisfilmet.

**Instrukció:** A tanuló kövesse egy napig/pár órán keresztül egy kiválasztott szakma képviselőjét, egy "főszereplőt"!

Mutassa be a kisfilmen keresztül:

- a jellemző tevékenységeit,

Továbbá térjen ki az alábbi szempontokra is a bemutatás során:

- a munkahely/munkakör **egészség szempontú** előnyeinek és hátrányainak bemutatása (példákkal), illetve
- **hogyan befolyásolja a fizikai és mentális egészséget az adott munkahely?**



# Baleset- és sérülésmegelőzés

## Munkahely/foglalkozás - egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz

Munkahely/foglalkozás egészséggel kapcsolatos szempontok és kérdések az interjúhoz	A kiválasztott foglalkozásokat/szakmákat egyesével a megadott főbb egészséggel kapcsolatos szempontok alapján végigértékelni/beszélni a csoporttal	Kérdés minták
<b>Fizikai egészség</b>	pl. építőipari foglalkozások esetén a munkavédelmi előírások betartása, munkacédelmi felszerelések használata, irodai munka esetén legalább óránként pár perces szünetet tartani és átmozgatni a végtagokat, ebédidő és étkezési lehetőségek biztosítása	Van-e biztosítva ebédidő? Tud-e élni vele? A munkahely biztosítja-e a munkavédelmi felszereléseket? Ezek használatát ellenőrzik-e? (pl. az építőiparban). A munkahely a gerinc számára biomechanikailag optimális széklet/székeket? Van-e lehetősége óránként pár percre átmozgatni a végtagjait? (irodai munka esetén)
<b>Lelki egészség</b>	pl. munkahelyi stressz, megbecsültség, munkahelyi konfliktusok gyakorisága, pozitív visszajelzések gyakorisága, munka és család egyensúlya	Mennyire tartja a munkahelyét stresszesnek? Milyen gyakran kap visszajelzést az elvégzett munkájáról? Mennyire gyakoriak a munkahelyi konfliktusok? Előfordult-e, hogy túlórázott? Mennyire tudja a munkahelyén "hagyni" a munkával kapcsolatos feladatokat? Okoz-e bármilyen problémát a magánéletében a munkahelye? (pl. rossz alvás, szorongás) Tud-e minőségi időt tölteni a szeretteivel? Biztosított-e a munkahelyén mentálhigiénés szakember vagy pszichológus?
<b>Szociális környezet</b>	pl. kollegiális kapcsolatok, csapatmunka, munkahelyi kohézió	Milyen a kapcsolata a kollégáival? Van-e olyan kollégája, akivel jól megérteti magát? Amennyiben nem egyedül dolgozik, milyennek itéli a csapat hangulatát, együttműködő képességét? Milyen a kapcsolata a közvetlen főnökével?
<b>Munkahelyi környezet</b>	pl. irodai infrastruktúra, van-e természetes fény, akadálymentes megközelíthetőség	Milyennek találja a munkakörnyezete hangulatát? Van-e természetes fény? Mennyire megterhelő számára a munkába járás, milyen a munkahely megközelíthetősége?
<b>Szabadidős tevékenységek</b>	pl. családnapi, egyéb szórakoztató munkaidőn kívüli programlehetőségek biztosítása, sportolási lehetőség támogatása	Milyen munkaidőn kívüli, szabadidős programokat szervez a munkahelye? Támogat vagy biztosít-e bármilyen sportolási lehetőséget a munkahelye?
Egyéb:		

Az elkészült rövidfilmeket töltsék fel egy közös Google Drive felületre (amennyiben a résztvevők beleegyezésüket adták!), hogy mindenki számára hozzáférhető legyen. A felületen érdemes oly módon megosztani a filmeket, hogy mindenki, akivel megosztották megtekintheti, de nem szerkesztheti. Ily módon nem töltheti le senki és nem adhatja tovább. Ez adatvédelmi szempontból fontos: ha a szereplő arra adott felhatalmazást, hogy oktatási célból az osztály használja az elkészült filmet, akkor ily módon biztosítható, hogy ebben a körben maradjanak a filmek. Természetesen a kör bővíthető: ha arra kérnek és kapnak a szereplőktől felhatalmazást, hogy pl. az egész iskola használja a filmeket, akkor több osztály kooperációja is megvalósítható. Érdemes kb. 3 hetet adni a feladatra és további 1 hetet az utómunkára, filmek feltöltésére.

A feladat alternatív megoldása lehet a kérdésekre adott válaszok leírása és azt követően annak összefoglaló bemutatása a csoporttársak számára.